Clinique Chiropratique Nadeau

À VOTRE SANTÉ !

Octobre 2010

Dre Geneviève Nadeau
Chiropraticienne, D.C.

Est-ce que la chiropratique c'est aussi important pour les enfants?

Dans ce numéro

Est-ce que la chiropratique c'est aussi important pour les enfants?	**1**
Dre *Maman* Geneviève s'adresse à vous!	**2 et 3**
Remerciement pour notre Journée *Je porte le rose pour une bonne cause!*	**4**
Notre site internet a fait peau neuve!	**4**

En réponse à cette question, il est impératif de confirmer tout de suite que les soins chiropratiques chez l'enfant sont même plus importants que pour l'adulte et voici pourquoi.

Ce qui est vrai d'un point de vue psychologique, à savoir que la phase de 0 à 6 ans durant la période de croissance est déterminante, l'est également sur le plan physiologique de croissante. A cet âge, les enfants sont en plein apprentissage de leur motricité et de leur coordination. Ils sont plus sujets à des chutes ou des accidents plus ou moins sérieux selon les circonstances et qui peuvent laisser des dérangements articulaires vertébraux ou du système hanche-bassin. Si l'enfant poursuit sa croissance avec un cou ou un dos mal positionné, les chances sont fortes d'avoir des problèmes douloureux à court ou à long terme.

C'est peut-être pour cette raison qu'on estime qu'entre l'âge de six et seize ans, sept enfants sur dix présentent des problèmes du système colonne-bassin. Jusqu'à tout récemment, on ne portait que peu d'attention aux déficiences de la posture chez certains enfants attribuant celles-ci à l'hérédité. Ces "accidents" de la nature furent longtemps, faute de connaissances et de correctifs jugés acceptables, considérés comme normaux. L'hérédité a eu le "dos large" trop longtemps. Les problèmes reliés à l'hérédité ne comptent que pour un très faible pourcentage des troubles vertébraux rencontrés.

Un très grand nombre de problèmes sont imputables à des mauvaises habitudes de posture, que ce soit assis (études, télévision, lecture, etc), debout ou même couché. Les dérangements des vertèbres (appelés subluxations) qui en découlent, s'ils ne sont pas corrigés, peuvent occasionner des douleurs et une croissance anormale pouvant mener au développement d'une scoliose qui représentera plus tard une faiblesse de la colonne vertébrale et même produira des troubles respiratoires.

Alors définitivement la chiropratique peut aider votre enfant à bien grandir. C'est un cadeau à lui faire, un investissement pour l'avenir. Ainsi sa croissance pourra être bien suivie et si un problème se présente, il pourra être corrigé rapidement. Plus vite on intervient, plus grandes sont les chances que nos enfants soient des adultes sains et solides. La prévention dans le domaine de la santé a plus que sa place, c'est une priorité.

Quelques conditions pour lesquelles les enfants et bébés sont traités le plus fréquemment :

- *Douleurs cou et dos,*
- *scoliose,*
- *maux de tête,*
- *otites fréquentes,*
- *coliques,*
- *torticolis,*
- *maux de jambes.*

Dre *Maman* Geneviève s'adresse à vous!

Je ne sais pas si vous avez les mêmes sentiments que moi, mais en ce début d'octobre, je ne peux que me dire «enfin, la période de la rentrée est passée!». Tout d'abord, la fin des vacances annonce le retour à nos bonnes habitudes et à la routine sécurisante, et ensuite, vient le branle-bat de combat des premiers jours d'école, du retour au travail et à la garderie qui demande quelques jours d'adaptation de la part de tous les membres de la famille pour s'habituer au nouveau rythme de vie.

Ces étapes de changement et de mouvement sont, pour certains, des périodes déprimantes, insécurisantes ou stressantes et pour d'autres, elles sont stimulantes, sécurisantes et rafraîchissantes. Chose certaine, dans toutes les situations, ces périodes suscitent pour tout le monde une grande parade d'émotions. Comme chaque personne ne vit pas les choses de la même manière, le grand défi dans tout ça est de garder un bon niveau de communication avec les gens qui sont en relation avec nous sinon, prenez garde aux feux d'artifice qui pourraient éclater!

Parmi les gens qui sont en relation avec nous, il y a évidemment nos enfants et bien les comprendre ne vient malheureusement pas avec un mode d'emploi lorsque ceux-ci arrivent dans nos vies.

Le petit texte qui suit m'a grandement inspiré. J'y ai reconnu plusieurs comportements que mes enfants ainsi que moi-même pouvions avoir dans certaines circonstances. J'ai aussi compris ma part de responsabilité lorsque ceux-ci survenaient et ça m'a permis de me donner de belles pistes de solution afin de devenir une meilleure mère et d'avoir des enfants plus heureux.

SI MON ENFANT ME PARLAIT…

Madame De Maintenon (1637-1719)

Ne me gâte pas. Je sais très bien que je ne peux obtenir tout ce que je veux. J'essaie seulement.

N'aie pas peur d'être ferme avec moi. J'aime mieux ça : je me sens en sécurité.

Ne me laisse pas former des mauvaises habitudes. Je dois compter sur toi pour les détecter pendant que je suis jeune.

Ne me fais pas sentir plus petit que je suis. Cela me fait agir stupidement pour montrer que je suis grand.

Ne me corrige pas en public si tu le peux. Je comprends beaucoup mieux quand tu parles doucement dans l'intimité.

Ne me dis pas que mes erreurs sont des péchés, cela fausse mon sens des valeurs.

Ne soit pas fâché quand je te dis : Je te Hais . Ce n'est pas toi que je hais, mais ton pouvoir de commander.

Ne répète pas toujours la même chose. Si tu agis ainsi, je devrai me protéger en faisant la sourde oreille.

Ne me fais pas des promesses que tu ne peux pas tenir. Je suis très déçu quand les promesses sont brisées.

N'oublie pas que je ne peux pas m'exprimer aussi bien que je le voudrais. C'est pourquoi je ne suis pas toujours très précis.

Ne discute pas trop de mon honnêteté. Si tu me fais peur, je raconterai des mensonges.

Ne soit pas de ceux qui changent toujours d'idée. Je deviens confus et je perds confiance en toi.

Ne me repousse pas quand je te questionne. Si tu fais cela, je devrais trouver des réponses ailleurs.

Ne me dis pas que mes craintes sont stupides. Elles sont horriblement réelles.

Ne me dis pas que tu es parfait et infaillible. Cela me donne un grand choc quand je découvre le contraire.

Ne crois pas qu'il est indigne de me demander pardon. Des excuses honnêtes me rapprochent tendrement de toi.

N'oublie pas que j'aime faire des expériences. Je ne peux pas vivre sans elles. Sois patient.

Ne te préoccupe pas trop de mes petits malaises. Ils m'apportent souvent l'attention dont j'ai besoin.

N'oublie pas que je grandis rapidement. C'est difficile de me suivre, mais essaie.

Ouff!!! Tant d'affirmation… mais aussi tant de vérités! Comme nous avons de la facilité à les oublier! Nos cerveaux d'adulte nous font perdre de vue des choses qui peuvent être tellement simples.

À chaque début d'année scolaire, les professeurs de mes enfants me remettent toujours ce même texte, et à chaque fois que je le relis, ça me fait toujours un peu sourire de constater que nos propres malaises peuvent avoir un effet sur nos enfants. Je me rappelle à quel point nos comportements et nos réactions influencent les comportements et les réactions des gens avec qui nous sommes en relation.

Quand je lis des textes comme celui-ci, je pense à la culpabilité que nous pouvons ressentir, au sentiment de pouvoir ou d'autorité que nous imposons sans que ça ne soit toujours justifié, à la peur du jugement que les autres pourraient porter sur nous si notre enfant n'est pas «correct», à la surprotection que nous imposons par peur de les voir souffrir et à la peur de simplement se montrer vulnérable et imparfait face à eux.

Ce qui est magnifique dans les relations avec nos enfants, c'est que peu importe les imperfections que nous avons en tant que parents, ils continueront toujours de nous aimer inconditionnellement. Et je dirais même qu'ils nous aimeront encore plus si nous jouons la carte de la franchise et de l'honnêteté avec eux. Ils sont peut-être petits, mais ça ne les empêche pas d'être sensibles et de comprendre.

C'est dans ces moments que j'aime me rappeler que la famille est un magnifique laboratoire où toutes les expériences de vie sont permises et où elles font le moins mal. Alors dans votre foyer, permettez-vous d'oser la différence, d'être vous sans vous soucier du regard de l'autre, de prendre le temps d'écouter tout simplement et surtout, donnez-vous l'occasion de faire des erreurs et d'apprendre de celles-ci. Nos enfants nous offrent régulièrement de très belles occasions de nous remettre en question et d'évoluer en tant qu'individu… Et pour le mieux si nous prenons simplement le temps de les écouter! Ils seront vos instruments de mesure et croyez-moi, leur feedback est toujours très juste, honnête et instantané la plupart du temps.

Dre ''Maman'' Geneviève

Notre site web a fait peau neuve!

Venez nous visiter et venez faire un tour régulièrement pour lire notre blog.

www.chironadeau.com

Partagez l'information à vos proches. Ça pourrait leur être utile!

Vous pouvez devenir Membre Privilège

et ainsi profiter des avantages suivants :

Vous recevrez notre bulletin d'information par courriel à tous les mois;
Vous serez informés de toutes nos promotions et des dernières nouvelles;
Vous aurez droit à des offres promotionnelles exclusives aux membres;
Vous recevrez, tout à fait gratuitement, un exemplaire par courriel de notre ebook ***En route vers la santé.***
Et vous aurez droit à bien d'autres surprises et privilèges à venir…

Clinique Chiropratique Nadeau

Merci infiniment à tous et à toutes!

Jeudi le 30 septembre avait lieu notre journée spéciale

Je porte le rose pour une bonne cause.

Lors de cette journée, nous avons recueilli les dons de tous ceux qui voulaient encourager notre assistante Suzanne qui allait marcher pour la *Course à la vie* sur les Plaines d'Abraham le 3 octobre.

Grâce votre grande générosité, Suzanne a fièrement marché avec un beau montant de

452,00$.

Veuillez prendre note que la clinique sera fermée le 11 octobre prochain pour le congé de l'Action de Grâce.

Bon congé à tous et à toutes!

5411, boul. de la Rive-Sud
Lévis (Québec) G6V 4Z3
Tél.: 418 **835-6064**
chironadeau@videotron.ca
www.chironadeau.com